

YÜZME EĞİTİM BASAMAKLAMASI

TEMEL YÜZME - SU GÜVENLİĞİ

SEVİYELER	BECERİLER	DRILLER	MALZEMELER	YÖNTEM
1. SEVİYE	<ul style="list-style-type: none"> Su ve Havuz ile Tanışma Çalışmaları Suya Alıştırma Çalışmaları Havuz Güvenli Giriş-Çıkış Çalışmaları Nefes Çalışmaları Suda İlerleme Çalışmaları 	<ul style="list-style-type: none"> D1 D2, D3 D4, D5, D6 D7, D8, D9, D10, D11 D12, D13, D14, D15, D16 	<ul style="list-style-type: none"> Yüzme Makarnası Yüzme Tahtası Yüzme Kemer Dalgıç Çubuklar 	<ul style="list-style-type: none"> Her Ders Suda
2. SEVİYE	<ul style="list-style-type: none"> Duvarda Ayak Vuruşu Çalışmaları Suda Ritmik Nefes Çalışmaları Suda Kalma ve Temel Vücut Pozisyonu Çalışmaları Yüzüstü-Sirtüstü Kayma Çalışmaları Suda İlerleme Çalışmaları Suda Kalma ve Yön Değiştirme Çalışmaları Nesne Kurtarma Çalışmaları Suya Girme Çalışmaları (atlama pozisyonu) 	<ul style="list-style-type: none"> D17, D18 D19, D20 D47, D48, D49, D50, D51 D52, D53 D25, D43, D44, D45, D46 D47, D48, D49, D50, D51, D54, D55, D80 D33, D34, D35, D41 D21, D22, D23, D37, D38, D39, D40 	<ul style="list-style-type: none"> Yüzme Makarnası Yüzme Kemer Yüzme Tahtası Dalgıç Çubuklar Hulohop 	<ul style="list-style-type: none"> Her Ders Suda
3. SEVİYE	<ul style="list-style-type: none"> Serbest-Sirtüstü Ayak Vuruşu Çalışmaları Nefes-Ayak Koordinasyonu Çalışmaları Serbest Yüzme (basit) Sirtüstü Yüzme (basit) Atlama Çalışmaları 	<ul style="list-style-type: none"> D24, D56-D68, D82-D89 D24, D57, D59, D62, D66, D67 D27-D32, D52, D53, D54, D55 D26, D27, D52, D53, D54, D55, D80, D81 D21, D22, D23, D37-D40, D143-D146 	<ul style="list-style-type: none"> Yüzme Makarnası Yüzme Kemer Yüzme Tahtası Dalgıç Çubuklar Hulohop 	<ul style="list-style-type: none"> Her Ders Suda
4. SEVİYE	<ul style="list-style-type: none"> Serbest-Sirtüstü Ayak Vuruşu Çalışmaları Serbest-Sirtüstü Teknik Koordine Çalışmaları Serbest-Sirtüstü Teknik Yüzme (10m) Dolfin Ayak Çalışmaları Serbest-Sirtüstü Dönüş Çalışmaları Serbest-Sirtüstü Depar Çalışmaları 	<ul style="list-style-type: none"> D24, D56-D68, D81-D89 D71-D79, D96, D97, D98, D99 D76, D77, D78, D79, D96, D97, D98, D99 D118-D126 D101, D102, D132-139 D21-D23, D37-D40, D143-D146 	<ul style="list-style-type: none"> Yüzme Tahtası Hulohop Ayak Paleti 	<ul style="list-style-type: none"> Her Ders Suda

TEKNİK YÜZME

SEVİYELER	BECERİLER	DRILLER	MALZEMELER	YÖNTEM
1. SEVİYE	<ul style="list-style-type: none"> Suya Alıştırma Çalışmaları Duvarda Ayak Çalışmaları Vücut ve Baş Pozisyonu Çalışmaları Nefes Çalışmaları Yüzüstü-Sirtüstü Kayma Çalışmaları Serbest-Sirtüstü Ayak Vuruşları Suda Kalma Çalışmaları Suda İlerleme Çalışmaları Depar Öğretimi Çalışmaları 	<ul style="list-style-type: none"> D1, D2, D3, D4, D5, D6 D17, D18 D25, D50, D53, D58, D83 D7, D8, D9, D10, D11 D25, D52, D53 D56-D68, D81-D89 D47, D48, D49, D50, D51 D12-D16, D25, D43, D44, D45, D46 D21, D22, D23, D37, D38, D39, D40 	<ul style="list-style-type: none"> Yüzme Tahtası Yüzme Makarnası Yüzme Kemer Dalgıç Çubuklar Hulohop 	<ul style="list-style-type: none"> Her Ders Suda
2. SEVİYE	<ul style="list-style-type: none"> Yüzüstü-Sirtüstü Kayma Çalışmaları Serbest-Sirtüstü Ayak Vuruşları Nefes-Ayak Koordinasyonu Çalışmaları Yan Nefes Öğretimi Çalışmaları Suda Kalma Çalışmaları Suda İlerleme Çalışmaları Depar Öğretimi Çalışmaları 	<ul style="list-style-type: none"> D25, D52, D53 D56-D68, D81-D89 D24, D57, D59, D62, D66, D67, D70, D77 D61, D63, D64, D68, D70 D47-D51, D54, D55, D80 D12-D16, D25, D43, D44, D45, D46 D21, D22, D23, D37, D38, D39, D40 	<ul style="list-style-type: none"> Yüzme Tahtası Dalgıç Çubuklar Hulohop 	<ul style="list-style-type: none"> 1 Ders Suda 1 Ders Dışarıda
3. SEVİYE	<ul style="list-style-type: none"> Serbest-Sirtüstü Ayak Vuruşları Nefes-Ayak Koordinasyonu Çalışmaları Serbest-Sirtüstü Teknik Koordine Çalışmaları Serbest-Sirtüstü Yüzme (basit) Serbest-Sirtüstü Depar Öğretimi Çalışmaları 	<ul style="list-style-type: none"> D56-D68, D81-D89 D24, D57, D59, D62, D66-D67, D70, D77 D71-D79, D96-D99 D76-D79, D96-D99 D21, D22, D23, D37, D38, D39, D40, D143-D146 	<ul style="list-style-type: none"> Yüzme Tahtası Hulohop 	<ul style="list-style-type: none"> 1 Ders Suda 4 Ders Dışarıda
4. SEVİYE	<ul style="list-style-type: none"> Serbest-Sirtüstü Ayak Vuruşları Serbest-Sirtüstü Teknik Koordine Çalışmaları Serbest-Sirtüstü Teknik Yüzme Sculling Çalışmaları (basit) Dolphin Ayak Çalışmaları Kurbağalama Ayak Çalışmaları Serbest-Sirtüstü Dönüş Öğretimi Çalışmaları Serbest-Sirtüstü Depar Öğretimi Çalışmaları 	<ul style="list-style-type: none"> D56-D68, D81-D89 D71-D79, D96-D99 D76-D79, D95-D101 D69-D79 D118-D126 D104-D111 D101, D102, D132-139 D102, D144, D145, D146 	<ul style="list-style-type: none"> Yüzme Tahtası Ayak Paleti Pullbuoy 	<ul style="list-style-type: none"> 1 Ders Suda 6 Ders Dışarıda
5. SEVİYE	<ul style="list-style-type: none"> Serbest-Sirtüstü Ayak Vuruşları Serbest-Sirtüstü Teknik Koordine Çalışmaları Serbest-Sirtüstü Teknik Yüzme Sculling Çalışmaları Dolphin Ayak Çalışmaları Kurbağalama Ayak Çalışmaları Kurbağalama Teknik Koordine Çalışmaları Kurbağalama Teknik Yüzme Serbest-Sirtüstü Dönüş Öğretimi Çalışmaları Kurbağalama Depar Öğretimi Çalışmaları 	<ul style="list-style-type: none"> D56-D68, D81-D89 D71-D79, D96-D99 D76-D79, D95-D101 D69-D79, D157-D158 D118-D126 D104-D111 D112-D115, D117, D140 D114-D117, D154-D155 D101, D102, D132-139 D144, D145, D146, D147 	<ul style="list-style-type: none"> Yüzme Tahtası Ayak Paleti Pullbuoy Ei Paleti 	<ul style="list-style-type: none"> 1 Ders Suda 8 Ders Dışarıda
6. SEVİYE	<ul style="list-style-type: none"> Serbest-Sirtüstü-Kurbağalama Ayak Vuruşları Serbest-Sirtüstü-Kurbağalama Teknik Koordine Çalışmaları Serbest-Sirtüstü-Kurbağalama Teknik Yüzme Sculling Çalışmaları Dolphin Ayak Çalışmaları Kelebek Teknik Koordine Çalışmaları Kelebek Teknik Yüzme Kurbağalama-Kelebek Dönüş Çalışmaları Kelebek Depar Öğretimi Çalışmaları 	<ul style="list-style-type: none"> D56-D68, D81-D89, D104-D111 D71-D79, D96-D99 D76-D79, D95-D101, D114-D117, D154, D155 D69-D79, D157, D158 D118-D126 D127, D128, D129, D130, D131, D127, D128, D129, D130, D131, D157 D140, D141, D142 D143, D144, D145, D146, D147 	<ul style="list-style-type: none"> Yüzme Tahtası Ayak Paleti Pullbuoy Ei Paleti Snorkel 	<ul style="list-style-type: none"> Opsiyonel